



Клиника «Замерь меня полностью»

Профессор Обхватов | +7 (700) 777-77-77 | santi@example.com | example.com

Имя Поздняя Ольга
ID клиента 006
Создан 2025-01-25
Отчёт сформирован 2026-10-14 14:57

Последнее измерение

Общие

Дата	2025-08-06 10:00
Возраст	64
Вес	67.0 kg
Рост	162.0 cm
Условия замера	Стандартные

ISAK

Σ8	113.0 mm
----	----------

Оценка жира

Процент жира (Дурнин-Уомерсли)	30.5 %
Процент жира (US Navy)	33.2 %
Процент жира (JP7)	→ 24.0 %
Категория	Хороший

Массы

Жировая масса	16.1 kg
Сухая масса	50.9 kg
Мышечная масса (Lee)	20.6 kg
Мышечная масса (Janssen)	19.4 kg

Справочные

ИМТ	25.5
Базальный метаболизм	1202 kcal
Талия/бёдра (WHR)	0.81
Талия/рост (WHtR)	0.50
Площадь тела (BSA)	1.7 m²

Пояснения. BMI — индекс массы тела (справочный). BF% — процент жировой массы, оценка калиперометрией. WHR — отношение талии к бёдрам. WHtR — отношение талии к росту. BSA — площадь поверхности тела. SMM — скелетно-мышечная масса.

Сводка изменений

Период: 2025-01-25 10:00 → 2025-08-06 10:00

Показатель	Первый	Последний	Изменение
Вес (kg)	68.0	67.0	-1.0 kg
Процент жира	25.1 %	24.0 %	-1.0 %
Жировая масса (kg)	17.0	16.1	-0.9 kg
Сухая масса (kg)	51.0	50.9	-0.1 kg

Дисклеймер: Оценка по калиперометрии, погрешность ±3-6%, не является медицинским диагнозом. Для точной диагностики используйте DXA.

Комментарий специалиста

(заполняется специалистом)

Специалист

Дата

Методы и источники

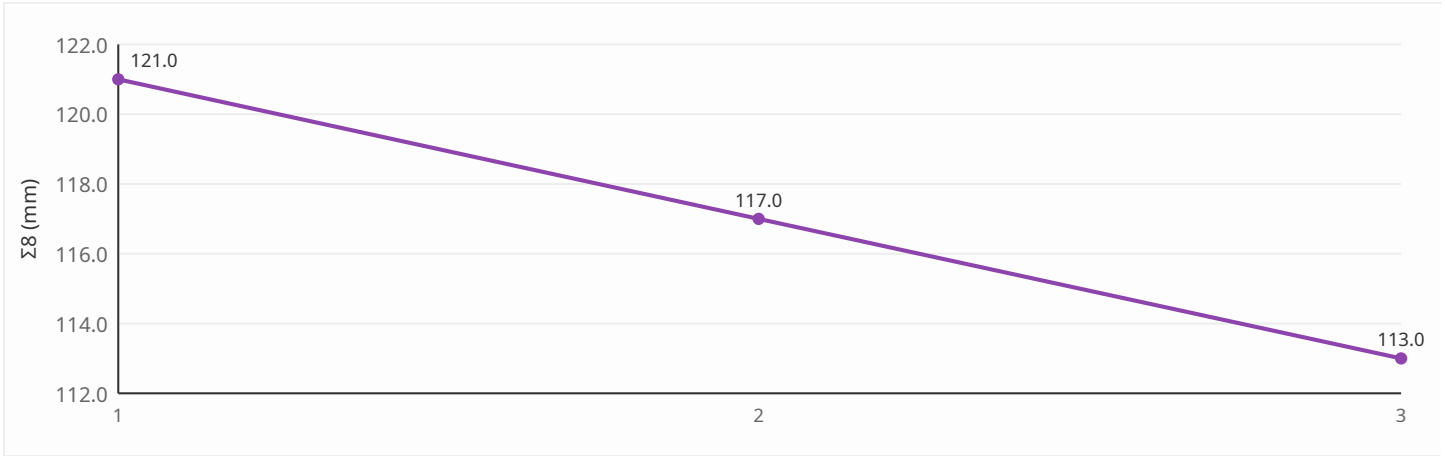
Отчёт построен на следующих методах:

- **% жировой массы** — Durnin & Womersley (1974); Jackson & Pollock (1978); Hodgdon & Beckett (1984, US Navy)
- **Скелетно-мышечная масса** — Lee et al. (2000); Janssen et al. (2000)
- **Площадь поверхности тела** — Du Bois & Du Bois (1916)
- **Базальный метаболизм** — Mifflin et al. (1990)
- **Категории оценки** — ACSM Guidelines (Body fat); WHO (BMI, WHR)

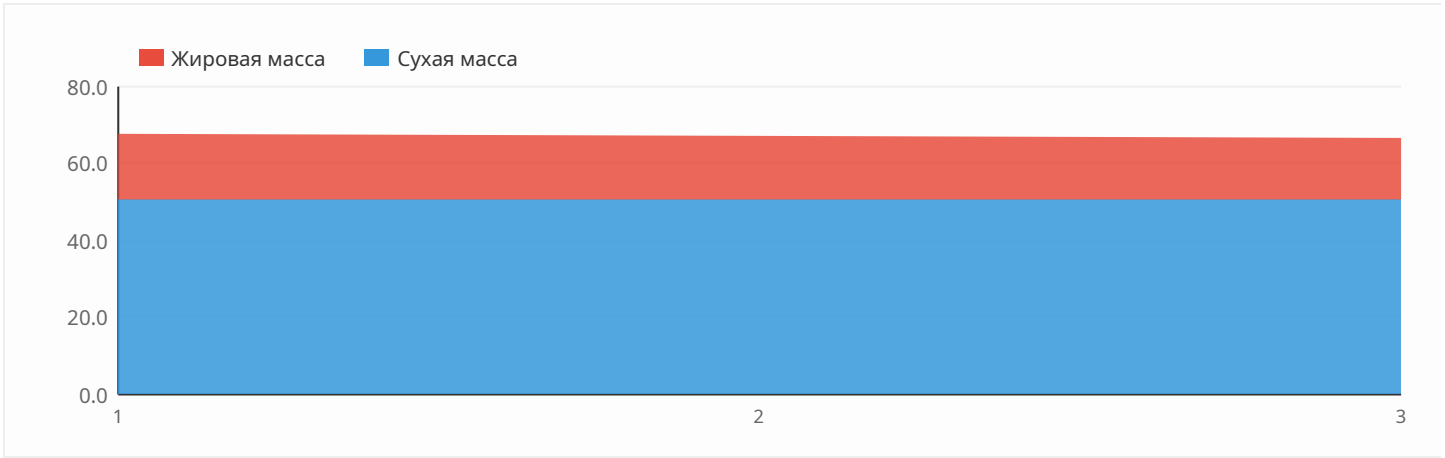
Приведённые работы — оригинальные источники использованных формул. Точность каждого метода указана в дисклеймере.

Динамика показателей

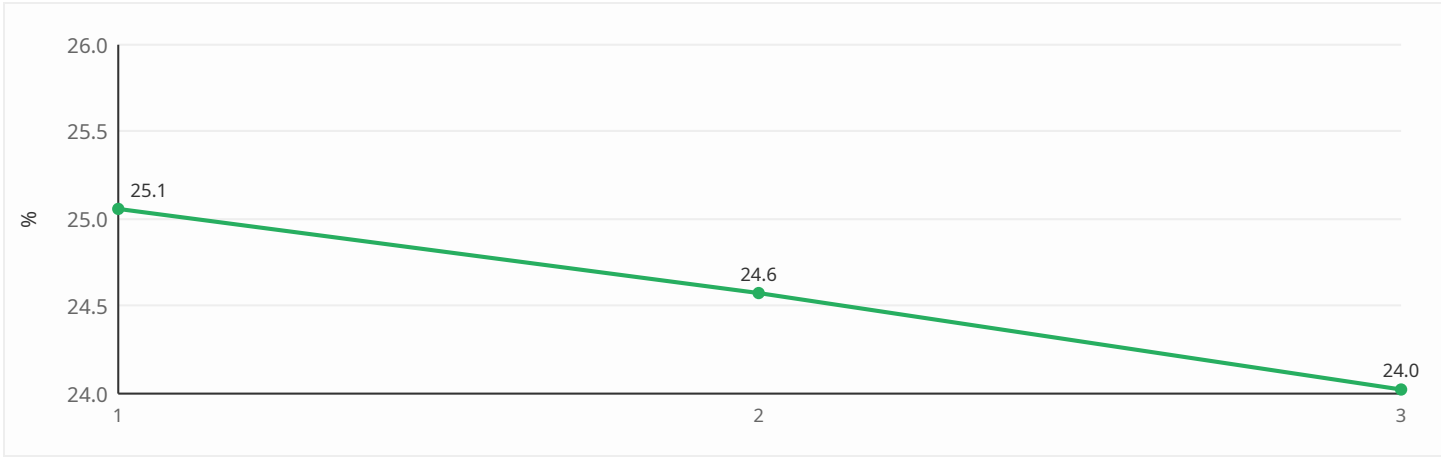
Σ8 (mm)



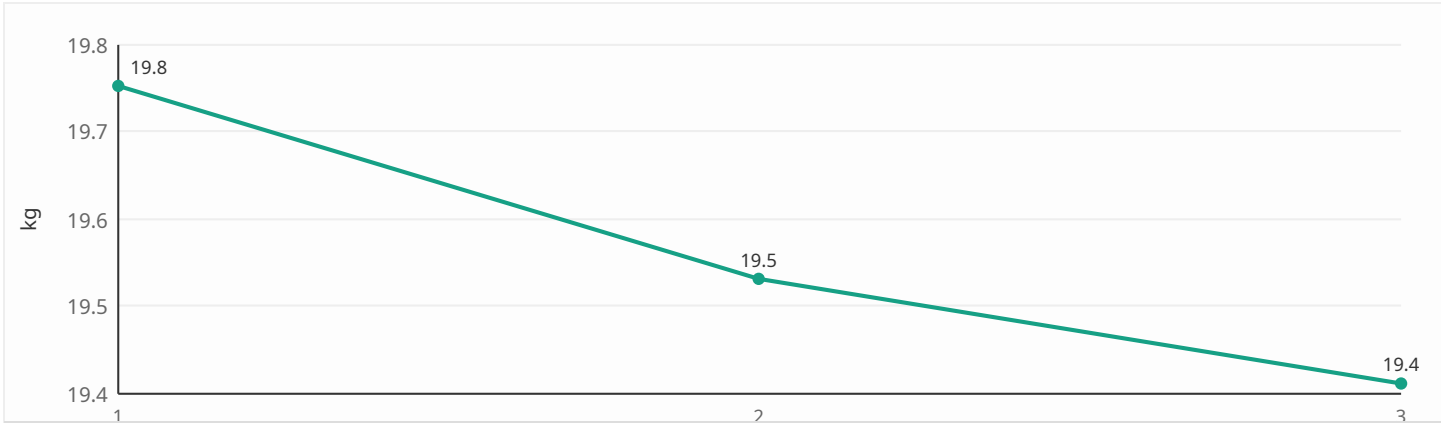
Состав тела: жир и сухая масса



Процент жира



Мышцы (kg)



Сводка динамики

Показатель	Тренд	Первый	Последний	Δ
Вес (kg)		68.0	67.0	-1.0 kg
Процент жира		25.1	24.0	-1.0 %
Талия (cm)		82.0	80.5	-1.5 cm
ИМТ		25.9	25.5	-0.4
Мышцы (kg)		19.8	19.4	-0.3 kg
Базальный метаболизм (kcal)		1217.0	1202.0	-15.0 kcal

Все измерения

Дата	Вес (kg)	Σ8 (mm)	DW %	Navy %	JP7 %	Осн. %	Жир (kg)	Сухая (kg)	Мышцы (kg)	ИМТ	WHR	WHtR
2025-01-25	68.0	121.0	31.4	34.2	25.1	25.1	17.0	51.0	19.8	25.9	0.82	0.51
2025-05-01	67.5	117.0	31.0	33.4	24.6	24.6	16.6	50.9	19.5	25.7	0.81	0.50
2025-08-06	67.0	113.0	30.5	33.2	24.0	24.0	16.1	50.9	19.4	25.5	0.81	0.50
Заметка: Последний год adult												